



老年人群： 合理膳食 改善营养

《国民营养计划（2017-2030年）》提出，开展老年人群营养改善行动，促进“健康老龄化”。

按照我国第六次人口普查结果，2015年，我国65岁以上人口1.37亿，占总人口的10.1%。其中高龄老年人口数量超过2300万，并以每年约100万的数量增加。老年人要想保证健康营养，合理安排膳食十分重要，下面参照《中国老年人膳食指南》给出几点建议。

1、摄入充足的食物。老年人每天进食的种类应达到12种及以上，每周达到25种及以上。早餐宜有1-2种以上主食，1个鸡蛋、一杯奶、要有蔬菜水果。中餐和晚餐宜2种以上的主食，1-2个荤菜、1-2种蔬菜、1个豆制品。

2、注重烹调方式。高龄和咀嚼能力下降的老年人，饭菜宜细软。肉类食物可剁成肉糜做成肉丸食用；鱼虾类可做成鱼片、鱼丸、鱼羹、虾仁等食用；坚果可碾成粉末或细小颗粒食用，如芝麻粉、核桃粉等。多采用蒸、煮、炖、焖、烧等烹调方法，少煎炸和熏烤等。

3、细嚼慢咽。细嚼慢咽可以锻炼老年人的咀嚼能力，刺激胃肠道消化液的分泌，促进食物更好地消化，同时帮助老年人提高味觉感受，更好地品味食物。

4、保证优质蛋白质摄入。优质的蛋白质以及微量营养素，对维持老年人肌肉合成十分关键。蛋白质丰富的食物有肉、蛋、奶、豆等。

5、吃营养强化食品。老年人受生理功能减退及食物摄入不足等因素的影响，容易出现矿物质和某些营养素的缺乏，可在营养师指导下选择适合自己的强化食品或者营养补充剂。

6、预防贫血。老年人常见贫血，应该积极预防。动物性食品中铁吸收率最高，平时应注意增加瘦肉、禽类、鱼肉、动物肝血等摄入，同时应多吃些富含维C和B族维生素的蔬果以促进铁的吸收。

7、预防骨质疏松。钙摄入不足与骨质疏松的发生和发展有着密切关系。老年人除了每天保证摄入300克鲜牛奶或者相当量的奶制品外，还可多选用豆制品、海产品、油菜、紫皮洋葱、黑木耳、芝麻等天然含钙高的食物。

8、参加户外活动。经常到户外运动能更好地接受紫外线照射，有利于体内维D合成，有助延缓骨质疏松和肌肉衰减的发展。

9、延缓肌肉衰减。吃动平衡，保持健康体重是延缓老年肌肉衰减的重要方法。常吃富含优质蛋白质和维D含量较高的食物，如肉类、乳类、大豆制品、动物肝脏和蛋黄等。

10、保持适宜体重。体重过高或过低对老年人健康均不利。高龄低体重老人，除一日三餐外，可适当增加2-3次间餐（或零食）来增加食物摄入量；零食可选择能量和优质蛋白质较高的食物，如蛋糕、奶酪、酸奶、坚果等。建议老年人BMI（BMI即体重指数=体重kg/身高m²）最好不低于20kg/m²，最高不超过26.9kg/m²，且需结合体脂和本人



健康情况综合判断。

11、主动足量饮水。老年人每天的饮水量应不低于1200毫升，在1500-1700毫升最合适，应首选温热的白开水或淡茶水，每次50-100毫升，清晨一杯温开水，睡前1-2小时1杯水，不应感到口渴才喝水，应养成定时少量多次饮水习惯。

12、改善便秘。老年人因肠道蠕动缓慢，更容易出现便秘问题。饮食上应增加富含膳食纤维的食物，如全谷物、蔬菜、菌藻类和水果；多吃酸奶等富含益生菌的发酵食物或直接摄入益生菌，维持健康的肠道菌群平衡；适当增加花生油、芝麻油或含油脂高的芝麻、葵花子、核桃等油脂食物，可润肠通便，每日食用油不超过25克即可；多喝水，少食辛辣食物，定时排便。

13、积极交往，愉悦生活。建议老年人适当参与食物烹饪，提升进食乐趣，享受家庭喜悦。独居老人建议到集体用餐地点（社区老年食堂等）用餐，增进交流，促进食欲。

国家二级营养师 李菲

老家的 “菜伴面”

家乡的菜伴面是最有名的，我记事的时候起，母亲就给我做菜伴面，那时粮食少，母亲只能擀点手工面，伴上大量的菜，蒸出来后香气袭人，鲜美无比。

菜伴面的做法很简单。首先挑选些时令鲜菜，洗净切碎备用；粉条切碎；精瘦肉切丝；豆腐油炸切条；手工面擀好，切成细条。

第一步：把精瘦肉放锅内炒熟，放粉条、油炸豆腐条一同炒，炒至八分熟。

第二步：把手工面条放屉锅里，等七分熟捞出。

第三步：把面条、鲜菜、炒好的粉条肉一同放进笼屉里，同蒸至40分钟。

刚出笼的菜伴面，香气扑鼻，引人胃口。将葱姜醋调和的汁水，洒在菜伴面上面，又是另一番风味。

李兰弟



苗家人喜欢制作一种风味美食——酸汤鱼，这道菜的做法还颇有讲究。首先，将自家制作的酸汤（没有酸汤可用食醋代替）倒进锅里，加点辣椒，放入适量水，待酸汤快要烧开时，抓起一条鱼，洗净鱼体表面及鳃内东西，不去鳞、鳃和内脏。左手握住鱼的鳃盖，在鳃盖后约一厘米左右，用刀开一小口（约一厘米），从开口处压紧，取出苦胆，放入锅内煮。待鱼快要煮熟时，加入盐，再放点白菜或豆腐稍煮即成。

这样的烹鱼法，既卫生又保持了鱼的营养。鱼体表面一般不带细菌，带细菌的只是鱼体的内脏，因为没有将鱼剖开取出内脏，所以减少了细菌对其它用具及食品的污染。另外，鱼的血液、内脏含有丰富的维生素及无机盐，如鱼卵、鱼脂含有维C和维A，鱼的血液含有钙，这些都没有遭受破坏，使鱼的营养得到完整的保存。

鱼煮好后，临吃时，再刮鳞去鳃取内脏，用筷子把要吃的部分夹在碗里，即可放心大胆地吃了。入口汤鲜、肉嫩，别有一番风味。

彭家祥

自制腌菜酱菜 20天后再食用

秋冬交替时节，许多家庭开始备置一些腌菜、酱菜过冬。腌菜和酱菜是蔬菜储存的一种方式，也是风味食物，但在制作过程中会用到较多的食盐，因而蔬菜中的维生素会有一定程度的损失，且如果没有控制好腌制时间，还可能产生亚硝酸盐超标的危险。研究表明，腌菜的腌制时间在几天到十天之内，亚硝酸盐的含量将达到高峰，经过2-5周后又会慢慢回落，20天后一般可以达到安全水平。总的来说，少吃腌菜、酱菜，有利于降低每日食盐的摄入量。

邓菲

宝宝咽喉肿痛 少吃油炸零食

生活中，妈妈们经常会碰到这样的情况，进食正常的宝宝近来怎么也提不起胃口，到医院检查才得知是咽喉肿痛导致。临床上，咽喉不适轻度表现为咽喉部干燥、灼热、肿痛、咽部异物感，严重者还可伴发全身不适、头痛、关节酸痛等症。此时，家长应做好哪些预防工作，来避免宝宝出现咽喉不适的状况呢？

首先，针对抵抗力低、易患咽喉炎或扁桃体的宝宝，应做好以下日常防护：

1、饮食清淡，营养均衡，少吃辛辣刺激食物以及油炸零食等。

2、养成干净爱卫生的生活习惯，尽量避免接触粉尘、刺激性化学气体，雾霾天气外出时戴上口罩，用鼻孔呼吸代替不良的张嘴呼吸等，以减少粉尘通过咽喉进入肺部带来的刺

激。家长尽量不要在家里抽烟，给孩子营造一个安全清新的环境。

3、注意口腔卫生，及时纠正口腔炎症，养成早晚及饭后漱口的好习惯。

4、多吃新鲜蔬果，尤其是具有利咽、生津、润燥作用的雪梨、马蹄、萝卜、海带、枇杷、西瓜、甘蔗、金桔等。

针对已经出现咽喉肿痛影响到进食的宝宝，短时间可以改用一些半流质的饮食过渡，如米粥、肉末粥、细面、嫩豆腐等，少吃坚硬上火的食物，同时配合用一些清热润喉的汤水来辅助治疗，效果更佳。

当宝宝出现咽喉红肿且伴有全身热症时，家长可以煲一些清热降火的汤水来缓解症状，如粉葛赤小豆鲫鱼汤、陈皮绿豆老鸭汤等。

湖南省儿童医院康复科护师 符莎